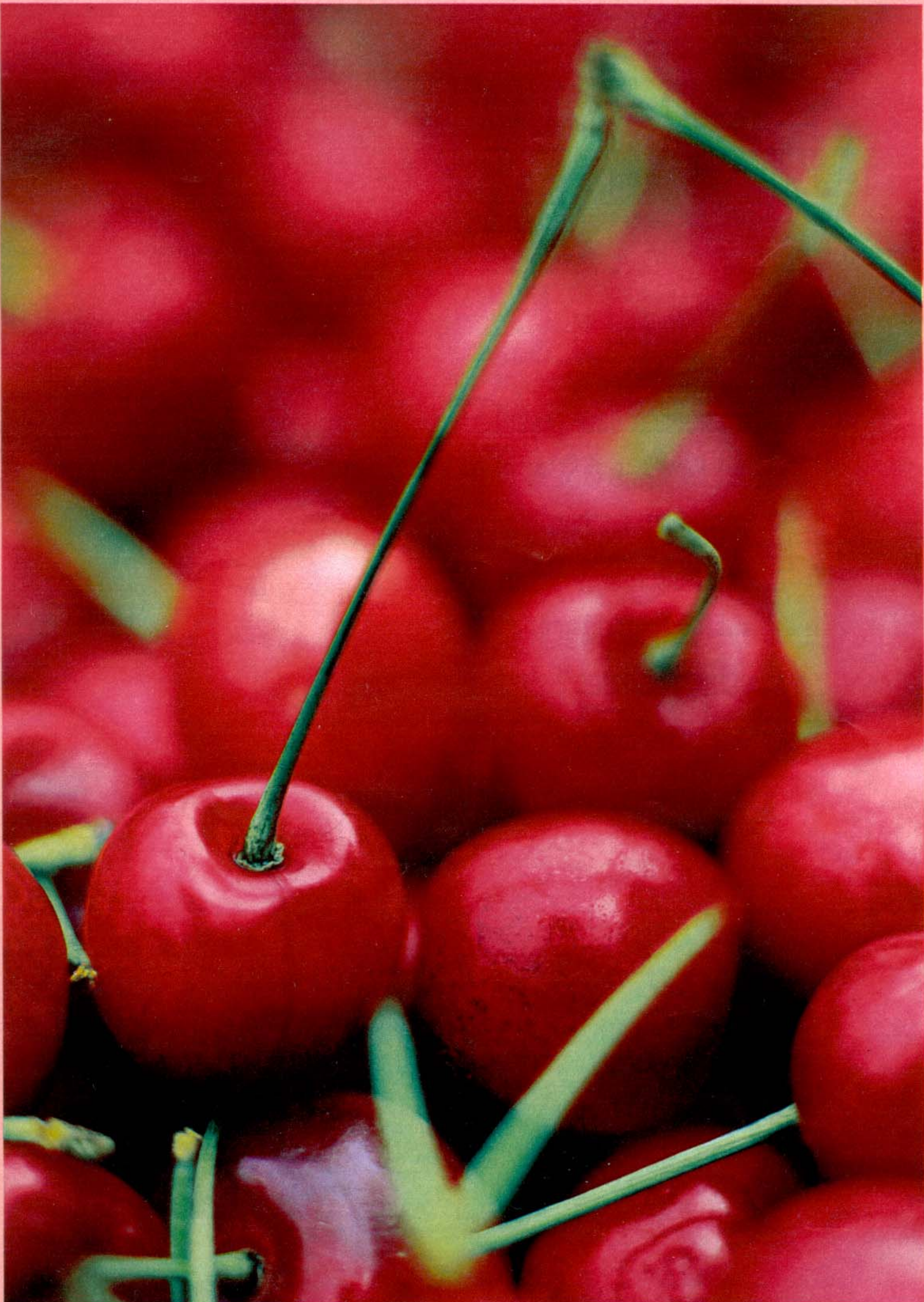
PLUS ESSEN + TRINKEN

ALLE FOTOS: ULRIKE HOLSTEN



Kirsche ist Trumpf

»Man muß die Kirschen essen, wenn sie sind«, sagt ein Sprichwort. Jetzt ist ihre Zeit, und fast 400 Arten locken mit knackiger Haut

KORKEN Wein ohne Beigeschmack **SOPHIA LOREN** Rezepte von der Diva **WASSERGEIST** Bessere Lebensmittel durch naturnahe Produktionsmethoden **JUGEND FORSCHT** Wer Rotwein trinkt, lebt gesund – und länger **BÜFFEL** Das Fleisch für Kenner

Ein Herzstück mit Stiel

Ob lieblich oder pikant – mit Kirschen läßt es sich vorzüglich kochen. Von den frühen Süß- bis zu den späten Sauerkirschen geben sie einer Vielzahl von Gerichten ihr spezielles Aroma



Kirschkaltschale

Zutaten für 4 Personen:

330 ml ungesüßter Kirschsaft (aus dem Reformhaus)
100 g Zucker
200 g Süßkirschen
100 g Erdbeeren
50 g rote oder weiße Johannisbeeren
50 g schwarze Johannisbeeren
2 schwach gehäufte TL Speisestärke
4–6 Minzblätter

1. Saft mit Zucker aufkochen.

2. Kirschen entsteinen, Erdbeeren kleinschneiden. Johannisbeeren mit einer Gabel von den Rispen streifen.

3. Kirschen 2 Minuten im Saft kochen, restliche Früchte kurz zufügen und mit der Schaumkelle in eine Schüssel heben.

4. Stärke mit einer Tasse kaltem Wasser verquirlen und in den kochenden Saft rühren. Noch einmal aufkochen und dann über die Früchte gießen, erkalten lassen. Minzblätter zupfen und darüberstreuen.

Tip: Dazu paßt dickflüssig geschlagene Sahne.







Wenn sich die Kirsche mit der Ente einläßt, wird's raffiniert fruchtig

Würzkirschen zu gegrillter Entenbrust

Zutaten für 4 Personen:

2 Entenbrustfilets, je 300–320 g
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 großes Bund Thymian
500 g Knubberkirschen
2 Nelken, 2 Pimentkörner
70 ml Rotwein
2 EL Balsamessig
1½ EL Zucker
Cayennepfeffer

1. Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einritzen. Das Fleisch auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer einreiben.

2. Fleisch mit der Hautseite nach oben in eine ofenfeste Form auf ein Bett von Thymianzweigen legen, einen Zweig beiseite legen. Die Form in die Ofenmitte schieben, den Grill einschalten. Nach 10 Minuten für weitere 18 Minuten die Form in die unterste Leiste schieben.

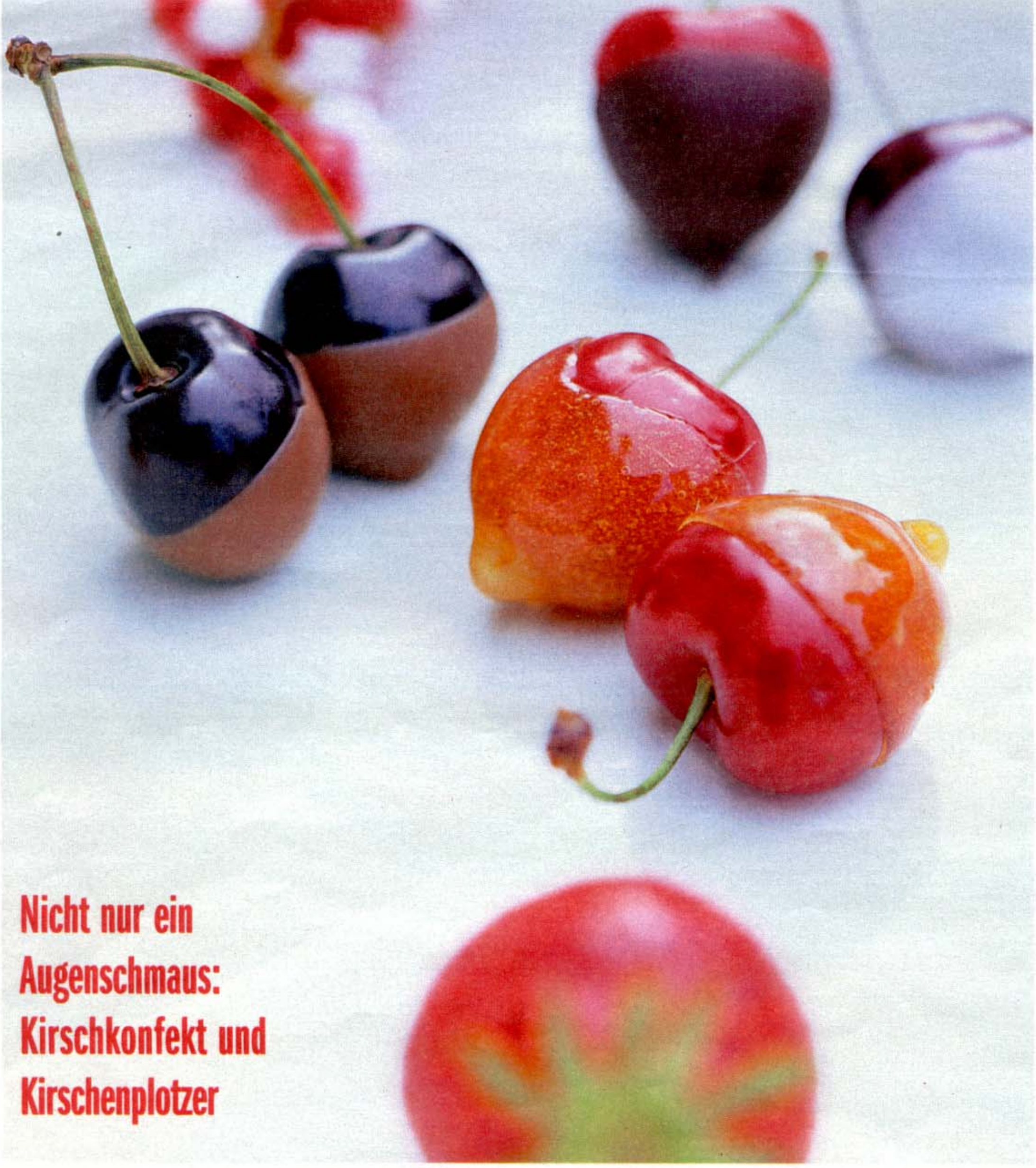
3. Kirschen entsteinen und halbieren. Thymianblättchen vom Zweig zupfen. Gewürze im Mörser zerdrücken.

4. Fleisch aus dem Ofen nehmen und warm stellen. Fett aus der Form abgießen, Bratsatz mit Wein und Essig lösen.

5. Zucker in einer Pfanne schmelzen und leicht karamelisieren lassen. Kirschen, Gewürze, Salz und Cayennepfeffer zufügen, sofort mit der Wein-Essig-Mischung ablöschen, kurz aufkochen, Thymianblättchen unterrühren.

6. Entenbrüste in Scheiben schneiden und mit den Würzkirschen anrichten.

Tip: 2 EL Crème Double ins Gemüse rühren. Dazu: Bulgur oder Spätzle.



Nicht nur ein Augenschmaus: Kirschkonfekt und Kirschenplotzer

Kirschkonfekt

Zutaten für 6–8 Personen:

1 kg Knubberkirschen
etwas Öl zum Einstreichen
75 g Vollmilch-Kuvertüre
75 g halbbittere Kuvertüre
75 g Fondantmasse (vom Konditor)
100 g Puderzucker

1. Kirschen waschen und trockentupfen. Ein Kuchengitter, auf das die Kirschen zum Abtropfen und Trocknen gelegt werden, dünn mit Öl bestreichen.

2. Für Schokoladenkirschen helle und dunkle Kuvertüre getrennt in kleinen Töpfen im Wasserbad bei milder Hitze unter ständigem Rühren schmelzen, ohne daß ein Tropfen Wasser in die Masse gelangt. Jeweils 25–30 Kirschen eintauchen, abtropfen lassen.

3. Für Zuckerkirschen die Fondantmasse im Wasserbad schmelzen, 25–30 Kirschen eintauchen, abtropfen lassen.

4. Für glasierte Kirschen klumpenfreien Puderzucker in der Mitte einer Pfanne häufen. Bei starker Hitze auf die Herdplatte stellen. Sobald der Zuckerrand zu schmelzen beginnt, die Temperatur herunterschalten und rühren, bis eine leichte Karamelmasse entsteht. 25–30 Kirschen eintauchen, abtropfen lassen.

Kirschenplotzer

Zutaten für eine Springform (24 cm Durchmesser):

Fett für die Form
2 Stück Zwieback, gerieben
1 kg dunkle Süßkirschen und Kirschen zum Dekorieren
¼ l Milch
2 Milchbrötchen
80 g weiche Butter
150 g Zucker
2 Eigelb
2 gestr. TL Zimt, gemahlen
1 Tsp. Nelken, gemahlen
2 EL Kirschwasser
1 Zitrone, unbehandelt
65 g Mandeln, grob gehackt
65 g Mehl
2 gestr. TL Backpulver
3 Eiweiß
1 Prise Salz
Puderzucker

1. Die Springform einfetten und mit Zwiebackmehl ausstreuen. Kirschen waschen, entstielen, (nicht entsteinen!) abtropfen lassen.

2. Milch aufkochen. Brötchen würfeln, zur heißen Milch geben und abkühlen lassen.

3. Butter, Zucker, Eigelb, Gewürze, Kirschwasser und abgeriebene Zitronenschale schaumig schlagen. Eingeweichte Brötchen einarbeiten.

4. Mandeln in einer Pfanne rösten, mit Mehl und Backpulver mischen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

5. Eiweiß mit Salz steif schlagen und mit der Nuß-Mehl-Mischung unter den Eigelb-Butterschaum heben, dann die Kirschen zufügen. Teig in die Form füllen und 80 Minuten auf der untersten Leiste backen, danach 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen stehen lassen. Abgekühlten Plotzer mit Puderzucker bestäuben und mit Kirschen belegen.

Tip: Den Kuchen möglichst einen Tag durchziehen lassen.



Kirschlikör

Zutaten für etwa 3 Liter:

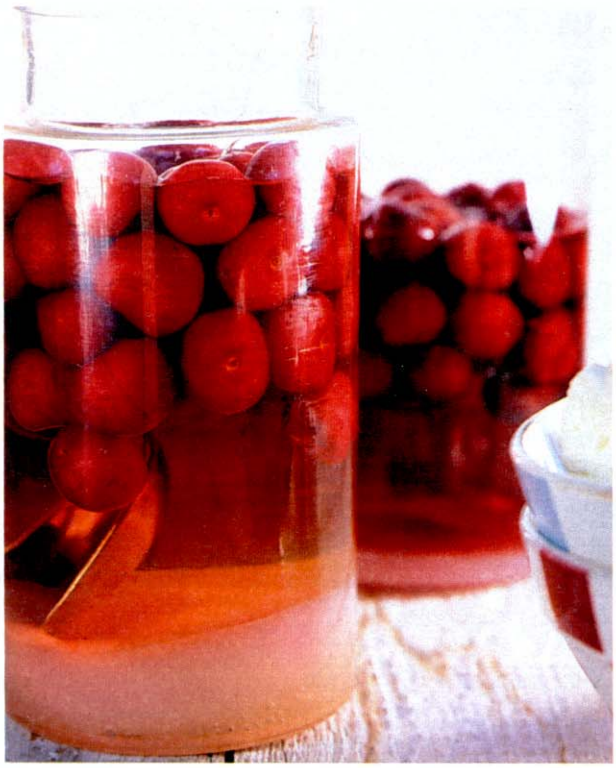
2½ kg Schattenmorellen
1 Liter Alkohol (90 %)
1½ kg Puderzucker

1. Saubere Kirschen ohne Stiele mit den Steinen zerdrücken. Einige Steine extra in eine Plastiktüte geben und mit dem Hammer zerschlagen. Alles mit dem Alkohol in einen sauberen Topf geben, abdecken und 3 bis 4 Wochen warm stellen.

2. Ein Sieb mit einem Tuch auslegen, die Maische durchgießen, Zucker dazurühren, 4 Tage stehen lassen, bis der Zucker aufgelöst ist. Flüssigkeit wieder durch ein Tuch gießen und in Flaschen füllen.

Tip: Für einen Aperitif 1 EL Kirschlikör in ein Weinglas geben und kalten trockenen Weißwein zugießen. Oder für einen Champagnercocktail in ein großes Glas zerstoßene Eiswürfel, einen Zweig Eisenkraut oder Zitronenmelisse und 2 EL Kirschlikör geben und mit trockenem Champagner auffüllen.





Sauber reingelegt: die Roten mit Promille

Eingelegte Schattenmorellen

Zutaten für ein 2-Liter-Gefäß:

1 kg Schattenmorellen
knapp 1 kg Zucker
brauner Rum (54%)

1. Ausreichend großes Einmachgefäß heiß spülen und abtrocknen.

2. Kirschen waschen, gut abtropfen lassen, entsteinen, beschädigte Früchte sorgfältig aussortieren. Kirschen noch einmal wiegen und in das Einmachgefäß füllen, in das die gleiche Gewichtsmenge Zucker hineinpaßt.

3. Kirschen und Zucker so mit Rum übergießen, daß alles gut bedeckt ist. Am nächsten Tag die aufsteigenden Kirschen mit einem kleinen sauberen Teller beschweren, damit die Früchte immer vom Rum bedeckt sind. Eventuell etwas Rum nachgießen. Das Gefäß schließen. Bis der Zucker aufgelöst und das Obst durchgezogen ist, jede Woche mit einem Löffel umrühren.

Tip: Zum Einlegen eignen sich Steintöpfe oder Gläser. Alle Geräte müssen sauber,die Früchte einwandfrei sein, damit die Kirschen nicht gären.

Eingelegte Süßkirschen

1 kg dunkle Süßkirschen
ca. 1 kg Zucker
klarer Schnaps oder weißer Rum

1. Genauso wie bei den eingelegten Schattenmorellen verfahren. Kirschen allerdings nicht entsteinen.

Tip: Zu eingelegten Kirschen passen Vanilleeis, Cremes oder geschlagene Sahne. Wird Alkohol unter 54% verwendet, Kirschen kühl aufbewahren.

Und zum Schluß Konfitüre mit Schuß



Glaskirschenkonfitüre mit Pelargonien

Zutaten für 4–5 Gläser:

1 kg Glaskirschen
1 kg Gelierzucker
4–5 mittelgroße Rosenpelargonien-Blätter

1. Twist-off-Gläser heiß spülen und bereit stellen.

2. Kirschen waschen, entsteinen, mit Zucker in einen großen Topf geben und über Nacht Saft ziehen lassen.

3. Steine in eine Plastiktüte füllen, mit dem Hammer darauf schlagen, bis einige zerklopft sind, dann alle Steine auf ein Stück Mull häufen, zu einem Säckchen binden und in den Topf geben.

4. Alles langsam unter Rühren zum Kochen bringen. Konfitüre 4 Minuten sprudelnd kochen. Pelargonienblätter waschen und zum Schluß zufügen. Steinsäckchen entfernen, Konfitüre in Gläser füllen, dabei die Blätter gleichmäßig verteilen. Gläser schließen, 30 Minuten auf den Deckel stellen, dann umdrehen.

Tip: Statt Glaskirschen, können auch rote Süßkirschen verwendet werden. Duftpelargonien im Blumenladen bestellen.

Kirschkonfitüre mit Beeren und Schuß

Zutaten für 4–5 Gläser:

900 g rote Süßkirschen
100 g rote oder weiße Johannisbeeren
1 kg Gelierzucker
3–4 EL Kirschwasser

1. Marmeladengläser, Kirschen und Kirschsteine wie bei der Glaskirschenkonfitüre beschrieben vorbereiten, über Nacht Saft ziehen lassen und langsam aufkochen.

2. Johannisbeeren waschen und mit einer Gabel von den Rispen streifen, nach 4 bis 5 Minuten Kochzeit zufügen, einmal aufkochen. Topf vom Herd nehmen, das Kirschwasser zugießen. Steine entfernen. Gläser wie beschrieben füllen.

Tip: Statt mit Kirschwasser mit Himbeergeist würzen.

Kirschkonfitüre mit Fliederbeersaft

Zutaten für 4–5 Gläser:

900 g schwarze Süßkirschen
1 kg Gelierzucker
100 ml ungesüßter Fliederbeersaft (Reformhaus)

1. Marmeladengläser, Kirschen und Kirschsteine wie bei der Glaskirschenkonfitüre beschrieben vorbereiten. Fliederbeersaft zugießen, nicht mehr ziehen lassen.

2. Alles 5 Minuten sprudelnd kochen. Steine entfernen. Gläser wie oben beschrieben füllen.

Tip: Besonders raffiniert schmeckt die Konfitüre, wenn nach dem Kochen 2–3 EL Cassis (schwarzer Johannisbeerlikör) dazugerührt werden.

PRODUKTION UND REZEPTE: MARLIES KLOSTERFELDE-WENTZEL



ILLUSTRATION: FREIMUT WÖSSNER

Völlig verkorkst – aber nicht mehr lange

Korkgeschmack kann die Freude am besten Tropfen verderben. Ein neues Verfahren soll die Entstehung des Mißtons verhindern

Wie hoch der durch Korkschmecker verursachte Schaden genau ist, weiß keiner. Die Korkindustrie räumt zwei bis acht Prozent ein, Weinkenner sprechen von einer bis zwei Flaschen pro Kiste, in dem italienischen Weinführer »Vini d'Italia« ist gar die Rede von zehn bis 15 Prozent.

Rund acht Milliarden Naturkorken werden jährlich weltweit zum Verschließen von Weinflaschen verwendet. Wenn nur acht Prozent davon tatsächlich mit einem Korkfehler behaftet sind, dann bedeutet dies, daß frustrierte Weinliebhaber in aller Welt jedes Jahr 640 Millionen Flaschen in den Ausguß kippen. Kein Spätfrost, keine Traubenkrankheit, keine Überschwemmungskatastrophe, kein Hagelwetter und kein Sauerwurm richtet solche Schäden an.

Die gestiegene Nachfrage der letzten Jahre nach Flaschenverschlüssen aus dem Naturmaterial bewirkte eine rasante Produktionssteigerung, die, so tönt es von Winzerseite, in den vergangenen Jahren zu einer massiv verschlechterten Qualität der Naturkorken geführt habe. Die könne – so meinen die Vertreter des Weinsektors – nur angehoben werden, wenn die Korkproduktion gebremst würde, wenn also die Korkeichenwälder nicht mehr gedüngt und die Abstände zwischen den einzelnen Schälungen verlängert würden. Korkeichen können im Alter von 25 Jahren zum ersten Mal geschält werden und benötigen zwischen zwei Schälungen eine Regenerationszeit von jeweils neun bis zwölf Jahren.

Bei ausländischen Qualitätsweinen sind deshalb Kunststoffkorken auf dem Vormarsch. Doch bevor die im Hochtemperatur-Spritzgußverfahren aus thermoplastischen Polyolefinen, Weichmachern und Bindemitteln, hergestellten Stopfen den Naturkork in die Weingeschichte verbannen, versuchen deutsche Forscher ihn mit einer neuen Methode zu retten.

Ein von der EU-Kommission und der Korkindustrie gesponsertes Zwei-Millionen-Mark-Projekt soll dem Übel des Korkproblems Abhilfe schaffen. »Direct Environmental Load Focussed Inactivation« – kurz »Delfin« – nennt sich das von Dr. Jens Jäger von der Staatlichen Lehr- und Forschungsanstalt in Neustadt-Weinstraße entwickelte Verfahren. Es erzeugt im Gegensatz zur herkömmlichen Erhitzungsmethode, bei der die Temperaturen in tieferen Korkschichten nicht mehr als 50 Grad erreichen (Kork isoliert), die zur Sterilisation nötige Hitze auch im Innern des Korks. Mikrowellen setzen beim neuartigen »Delfin«-Verfahren die Wassermoleküle im Korkmaterial in Rotation, wodurch Hitze entsteht und übelriechende Stoffe erzeugende Mikroorganismen abgetötet werden.

Als willkommener Zweiteffekt sollen, so die »Delfin«-Väter, auch Schadstoffe wie das gefürchtete Trichloranisol (TCA) zu einem hohen Grad verdampfen. Das TCA ist Verursacher der penetrantesten Korkstinker, seine weinvernichtende Potenz ist haarsträubend: Ein Gramm TCA genügt, um 300 Millionen Liter Wein ungenießbar zu machen.

Mitinitiatorin des »Delfin«-Projektes ist die auf die Produktion von Naturkorken spezialisierte Firma Ohlinger in Fußgönheim (Pfalz). Dieser Tage installiert Ohlinger die neuen Maschinen bei seinen Korklieferanten in Portugal und Spanien, sie sollen Anfang des Jahres 2000 den Betrieb aufnehmen. Sterilisiert werden in einem ersten Arbeitsgang die Korkplatten und zu einem späteren Zeitpunkt nochmals die fertigen Korken.

Laut Rudolf Ohlinger soll das neue Verfahren für die Korken keine Verteuerung mit sich bringen, da dafür andere, überholte Verfahren weggelassen werden könnten. Bedeutungsvoll an der neuen Methode ist, daß nicht nur die besten Qualitäten, sondern auch die preisgünstigen Korken von der Plage des Korkstinkers befreit werden.

Nächstes Jahr kommen die ersten »Delfin«-Korken auf den Markt, dann wird sich zeigen, ob Kunststoff oder doch noch der Natur die Zukunft gehört.

ANDREAS MÄRZ

Die Eiche läßt die Hüllen fallen

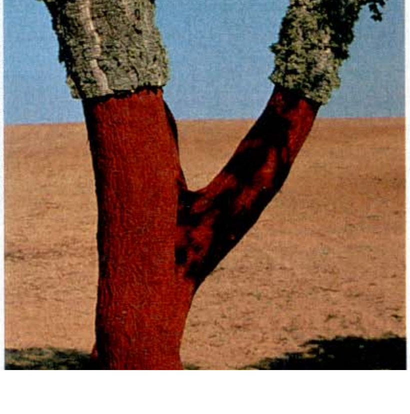


FOTO: LOREN MCINTYRE/AGENTUR FOCUS

Im westlichen Mittelmeerraum gibt es 2,2 Millionen Hektar Korkeichenwälder. Die bedeutendsten Korkproduzenten sind Portugal (55%) und Spanien (28 %). Der Rest kommt aus Algerien (6 %), Marokko (4%), Italien (4 %), Tunesien (3 %) und Frankreich (1 %). Die Weltproduktion wird auf mehr als 30 000 Tonnen im Jahr geschätzt

Wenn eine Diva kocht

Für ihre Auftritte am Herd hat Sophia Loren zwar noch keinen Oscar erhalten – doch was sie auf den Teller bringt, kann sich durchaus sehen lassen

Da kennt der Star gar nichts. Tiefdekolletiert und perfekt gestylt stellt die Loren sich an den Herd: »Ich liebe es zu kochen, natürlich italienisch. Früher habe ich bei den Filmaufnahmen für die ganze Crew gekocht – meist über 70 Leute.« In ihrer neapolitanischen Heimat hatte Sophia Loren mit Mutter und Großmutter geübte Lehrmeisterinnen, die ihr das Zubereiten schlichter, aber phantasievoller Gerichte beibrachten. Und so ist es auch Nonna Luisa, die Großmutter, der sie nun ihr zweites Kochbuch widmet. Nicht nur für Hobby-Köche, sondern auch für Loren-Fans ist das Buch, das nach der amerikanischen Ausgabe im Herbst in Deutschland erscheint, eine Fundgrube. Für die einen, weil sie hundert typisch italienische Rezepte finden, für die anderen, weil zwischen Antipasti und Pasta, Pizza und Risotto herrliche Fotos an die Karriere der beliebten Schauspielerin und ihre großen Partner erinnern: Marcello Mastroianni, Clark Gable oder Vittorio de Sica.

Über ihre Pasta-Kreation »Linguine con Salsa Sophia« sagt Sophia Loren: »Ich maße mir nicht an, mit den großen professionellen Küchenchefs zu wetteifern, aber gelegentlich und auf meine eigene bescheidene Weise gelingt mir



FOTOS: HEYNE VERLAG

So professionell wie sie im Film »Liebe, Brot und 1000 Küsse« ein Tablett balanciert, knetet sie Pastateig

ein Rezept, das begeistert aufgenommen wird. Dieses wurde vom Pesto Genovese beeinflußt.«

Und allen, die ihr Rezept nachkochen möchten, gibt sie folgende Tips mit an den Herd: »Für mich kommt keine andere Methode in Frage, als die Zutaten in einem Mörser zu zerstampfen, denn zerstampfen heißt auf italienisch pestare. Aber vielleicht möchten Sie lieber einen Blitzhacker oder eine Küchenmaschine verwenden. Wenn Sie Pesto in der Maschine zubereiten, achten Sie darauf, daß Sie nicht zu stark mixen – die Sauce sollte glatt, aber noch ein wenig körnig sein. Mir schmeckt die Sauce am besten mit Linguine oder Spaghetti – nicht aber mit dünnen Spaghettini. Servieren Sie keinen Käse dazu.« ★

ELFRIEDE ROTH

Sophia Loren – Rezepte und Erinnerungen, 216 Seiten, 48 Mark. Erscheint im September bei Collection Rolf Heyne, München.

Linguine con Salsa Sophia

Zutaten für 4 Personen:

Die Blätter von 2 Bund glatter Petersilie
3 geschälte Knoblauchzehen
30 g Pinienkerne
3–4 gesalzene Anchovisfilets, abgespült
10 oder mehr schwarze Oliven ohne Stein, grob gehackt
2 EL Kapern, abgetropft
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
ca. 60 ml Olivenöl extra vergine
450 g Linguine oder Spaghetti
frisch gemahlener Pfeffer oder Paprika

1. Petersilie, Knoblauch, Pinienkerne, Anchovis, Oliven, Kapern und Zwiebel in einem Mörser zerstampfen, bis die Zutaten gleichmäßig vermischt sind. Das Öl nach und nach dazugießen; die Paste dabei ständig weiterstampfen und das Öl sehr langsam hinzufügen, bis die Paste dick und saucenähnlich ist. Die Sauce beiseite stellen, bis die Nudeln fertig sind.

2. Die Nudeln al dente kochen. Einen innen dünn mit Öl bestrichenen Topf auf Mittelhitze setzen. Die Nudeln abgießen und in den Topf geben. Höchstens eine Minute erhitzen, bis sie völlig trocken sind und gerade eben zu bräunen beginnen. Die Nudeln in eine Servierschüssel geben und die Sauce sowie einen Hauch Pfeffer oder Paprika darunterheben.





Gesund durch Keimlinge – 15 Tonnen schickt Chef Norbert Deiters täglich auf die Reise in alle Welt

Die Sprossen zum Erfolg

Am Stadtrand von Hamburg hat der gelernte Betriebswirt Norbert Deiters seine Firma, die auf Zucht und Versand von Keimlingen spezialisiert ist, zu Deutschlands dominierendem Unternehmen auf diesem Markt gemacht

Norbert Deiters ist ein Landwirt ohne Land. Sein junges Gemüse gedeiht ohne Erde, Dünge- oder Pflanzenschutzmittel zu allen vier Jahreszeiten. Deiters' Sprossenproduktion in Curslack, an Hamburgs südöstlicher Stadtgrenze, lebt von der natürlichen Keimkraft verschiedener Hülsenfrüchte und anderer Saaten. Unscheinbar im Aussehen, sind die angebauten Keimlinge Kraftpakete: Mungo-, Soja- und Adzukibohnen, Luzerne, Kicher- und grüne Erbsen, Linsen, Radieschen, Sesam, Leinsamen, Weizen, Roggen und Quinoa, das Getreide aus den Anden. Alle brauchen viel Wasser und sind äußerst wärmebedürftig. 30000 Liter Heizöl im Monat und computergesteuerte Sprühanlagen sind notwendig, um ihnen im Zuchtraum ein tropisches Klima zu sichern.

Täglich werden zehn Tonnen Mungosprossen geerntet und warten – gewaschen und trockengeschleudert – auf die Weiterverarbeitung. Frisch, konserviert, tiefgefroren oder exotisch gemischt und gewürzt im Glas verlassen die fernöstlichen Sprossen den nahen Osten Hamburgs. Zählt man noch die anderen knackigen Keimlinge hinzu, sind es 15 Tonnen pro Tag.

Zwei Hektar durchorganisierter Anbau- und Nahrungsmittelbetrieb – da ist nichts von der Idylle der umliegenden Gartenlandschaft in den Vier- und Marschlanden zu spüren. Das Geschäft mit asiatischem Gemüse für den Wok der Profi- und Hobbyköche, mit Sprossen-Power für die Salatbar oder die China-Pfanne der Tiefkühlindustrie ist ein Millionengeschäft. Deiters hat es im Griff und dominiert mit seinem Unternehmen seit sechs Jahren mit über 60 Prozent den deutschen Markt der fernöstlichen Gemüseküche: »Unsere Konserven stehen fast in jedem Laden Deutschlands«, sagt Deiters stolz. Mehr als 20 Prozent werden unter 60 verschiedenen Handelsmarken von Schweden bis nach Spanien exportiert.

»Es begann, wie bei Bill Gates, in der Garage«, erinnert sich der 51jährige Sprossenexperte an die Anfänge vor 25 Jahren. Von seinen Fernostreisen als Seefahrer inspiriert, funktionierte sein Vorgänger Bade- zu Zuchtwannen für Mungobohnenkeime um, die er an China-Restaurants der Umgebung lieferte. Als Deiters, der als Betriebswirt reichlich Erfahrung in der Nahrungsmittelbranche gesammelt hatte, 1986 zusammen mit seinem Partner Ulrich Florin den Betrieb kaufte, weiteten sie das Sprossensortiment bald aus. Die Erfolgsgeschichte des Nischenprodukts nahm ihren Lauf. Bis zu 40000 Gläser, per Hand mit Exotischem gestopft, verlassen täglich die Produktionsstraße. Heute wird mit dem bleichen Gemüse, ob frisch oder verarbeitet, ein Umsatz von weit mehr als zehn Millionen Mark erzielt.

Deiters kam zwar durch Zufall, aber nicht ohne Überzeugung zur gesunden Sprosse. Hähnchen zum Beispiel wollte er auf keinen Fall schlachten: »Ich war in der Fleischindustrie tätig, ich weiß, was da abläuft.« Die Keimlinge dagegen hatten es ihm angetan. Abgesehen vom hohen Energieverbrauch geht es in dem Curslacker Betrieb umweltfreundlich zu: Hydrokulturen ohne Chemie; das Wasser wird gereinigt dem Naturkreislauf zurückgegeben. Neben seinen frischen Sprossen und der Bio-Marke »Keimkraft« aus ökologisch angebautem Saatgut hält Deiters auch die blanchierten, pasteurisierten oder sterilisierten Konserven-Sprößlinge für bio: »Mir kommt nur Saatgut in die Hütte, das rückstandsfrei ist.« Auch keine Gen-modifizierten Bohnen für die Sojakeime oder den selbstgemachten Tofu. Die Saat kommt hauptsächlich aus Australien, China, Peru und Kanada. Abgesehen von der chemischen Reinheit ist auch eine Keimfähigkeit von mindestens 95 Prozent gefordert, denn nichtkeimende Samen faulen.

Konserven gehört nicht die Zukunft. Das ist dem Geschäftsmann klar. Gesundheitsbewußte Ernährung verlangt Frischware. Exotisches mag der Kunde im Glas oder in der Dose noch akzeptieren, aber frische Sprossen versprechen bessere Zuwachsraten: »Wir machen so viel Frischware wie nie zuvor.« Auch hochgewachsene Erbsenschößlinge, die spargelähnlich schmecken und vor drei Jahren erstmals gezüchtet wurden, »flutschen als Kaiserspargel richtig gut«, freut sich Deiters. Und seine Ideen sprießen weiter.

HEIDEMARIE PÜTZ

FOTO: TIM WEGNER



Hat gut lachen: Unternehmer Gutberlet aus Fulda schwimmt mit Wasser auf der Erfolgswelle

Der Mann, der das Wasser bewegt

Seit Wolfgang Gutberlet bei der Produktion von Lebensmitteln mit »vitalem Wasser« experimentiert, hat sich der Umsatz seiner Firma verzehnfacht

Wolfgang Gutberlet ist einer, der gern neue Wege geht. Als der heute 54jährige Diplomkaufmann im Jahre 1973 den Betrieb seines Vaters übernahm, war die Firma Tegut ein ganz normales mittelständisches Unternehmen. In 53 ganz normalen Filialen bot man ganz normale Lebensmittel an: Fleisch, Obst und Gemüse, Backwaren und Milchprodukte. Man machte damit einen ganz normalen Umsatz in Höhe von 206 Millionen Mark, nicht spektakulär, aber auch nicht besorgniserregend. Dann kam der junge Gutberlet.

Besucht man heute die Firma Tegut in Fulda, fühlt man sich eher in die Aula einer Waldorfschule versetzt als in die Zentrale eines Unternehmens mit zwei Milliarden Mark Jahresumsatz und 8500 Beschäftigten. Licht flutet herein, künstliche Bäche plätschern, Wände sind in frohem Pastell gehalten, Sitzgruppen aus unbehandeltem Weichholz gefertigt. Die Angestellten arbeiten zwischen Hängepflanzen und Mooskübeln in Feuchtbiotopen-gleichen Großraumbüros und genießen einen phantastischen Ausblick über die Ausläufer der osthessischen Mittelgebirge. Doch Firmenchef Gutberlet ist weit entfernt von Anthroposophie und Steinerschem Glückseligkeitsdenken. Er will einfach seinen Kunden »gute Lebensmittel« liefern – und damit natürlich auch gute Umsätze schreiben. In seinen 390 Lebensmittelmärkten im Umkreis von 200 Kilometern um Fulda bietet er vorwiegend Biologisch-Dynamisches an, ohne allerdings viel Aufhebens darum zu machen. »Wir verkaufen keine Ideologien, sondern Realitäten«, sagt er. Kurz: Was gut schmeckt, wird auch gern genommen.

Jüngstes Ergebnis von Gutberlets Grübeln nach Verbesserung ist eine weltweit einzigartige Methode zur Aufbereitung von Trinkwasser. Der Unternehmer und sein Bäckereileiter Eckhart Schlinzig entwickelten die Entdeckung eines Lübecker Physikers weiter, wonach sich die Qualität von Wasser verbessert, wenn man es bewegt. Gutberlet: »Tiere trinken das Wasser auch nicht direkt an der Quelle, sondern erst, wenn es ein Stück geflossen ist.« Physikalisch ist bislang kaum zu erklären, was dabei mit dem Naß passiert. Daß es dabei mit Sauerstoff angereichert wird, langt als Begründung kaum. Weitere Erkenntnisse sollen die Untersuchungen eines von Wolfgang Gutberlet beauftragten Labors bringen.

Die ersten – wissenschaftlich nicht abgesicherten – Erfahrungen mit dem bewegten Wasser erinnern eher an die Machenschaften eines Druiden, der in Vollmondnächten seinem Backzwang nachgeht. »Unsere Bäcker dachten anfangs, bei uns dreht's da oben nicht mehr →


FOTO: TIM WEGNER

Über 41 Granitsteine plätschert das Wasser in die Tiefe, um dann mit Sauerstoff angereichert in die Teigmaschinen der Bäckerei gepumpt zu werden

richtig«, erinnert sich Gutberlet an das Jahr 1991, als er erstmals sein »vitales Wasser« in die Maschinen der konzerneigenen »Herzberger Bäckerei« einspeiste. Doch die Spötter verstummten schnell. Die Biobrote gingen auf wie nie, wie von Geisterhand wurden aus knubbeligen Öko-Mutzen aromatisch duftende, lockere Laibe. Obendrein stellte sich rasch heraus, daß die neuen Brote besser mundeten, länger frisch blieben und später schimmelten als die auf herkömmliche Art gebackenen. Mit dem Wildwasser versetzte Weißbrotteige kamen zudem mit weit weniger Hefe aus.

Gutberlet erklärte sein Modell für serienreif und meldete es zum Patent an. Ständig entwickelte er neue Aufbereitungsanlagen, vor zwei Jahren schließlich ließ er im Hof vor der Bäckerei einen 12,25 Meter hohen gläsernen Turm bauen. In ihm plätschert das Wasser kaskadenartig über 41 Granitsteine in die Tiefe, um dann direkt in die Herzberger Teigmaschinen

Eine patentierte Idee fürs Wasserwunder – das interessiert auch die Bierbrauer

gepumpt zu werden. Pro Tag passieren sieben Kubikmeter Wasser den osthessischen Turmozean, gut für 14000 Brote und 100000 Brötchen. Längst experimentiert Gutberlet mit anderen Verwendungszwecken. Versuche in der eigenen Großmetzgerei versetzten die Fleischer in Verzückung. Gutberlet: »Das sind Leute, die spüren das Wetter an der Wurst.« Diese Spezialisten stellten fest, daß ihre Fleischwurst bei Verwendung des Wunderwassers mit weit weniger Nitriten, Gewürzen und Geschmacksverstärkern auskommt. Auch zum Putzen der Bäckerei wird die Entdeckung benutzt, das spart Reinigungsmittel. Gutberlet: »Das Wasser nimmt Schmutz viel schneller auf und gibt ihn schneller wieder ab.« Brauereien haben schon Interesse angemeldet.

Den wichtigsten Beweis, daß die Wasserwirbelei keine Spinnerei ist, lieferten die Kunden. Bereits zwei Jahre nach der Einführung des vitalen Wassers waren die Umsätze der Herzberger Bäckerei mit Brot und Brötchen um das Sechzigfache gestiegen. Und das, obwohl Gutberlet es vermied, mit dem Wasser zu werben. So stellte er in Umfragen fest, daß 99 Prozent seiner Kunden nichts von dem nassen Wunder wußten – und trotz leicht erhöhter Preise sein Brot kauften. »Den Leuten schmeckt's einfach«, freut sich Gutberlet. Das bringt Umsatz – und der freut den Firmenchef im Grunde am meisten. In diesem Punkt ist Wolfgang Gutberlet ganz konservativ – auch wenn er sonst einer ist, der gern neue Wege geht.

MICHAEL HERL



Untersuchte die positiven Wirkungen des Rotweins: Florian Loibl aus dem bayerischen Pfaffen

Was der Rote alles kann

Ein Abiturient analysierte Bestandteile des Rotweins und beeindruckte mit den Ergebnissen die Experten beim Bundeswettbewerb Jugend forscht

Burschen in Florian Loibls Alter sitzen im bayerischen Pfaffenhofen am liebsten im Biergarten und krähen nach der Zenzi. Die soll noch eine Maß bringen. Das gehört sich so im Land der Brauer.

Aber Florian ist etwas aus der Art geschlagen. Der 19jährige Abiturient trinkt ab und an auch Bier, doch lieber süffelt er ein Gläschen Wein. Wenn er die Wahl hat, »sollt' es scho a Roter sein«. Florian Loibl kann dem Kellner sogar die Rebsorte nennen, deren vergorener Saft ihm am besten mundet: »Ein Dornfelder, bitt' schön. Weil der so samtig und kräftig ist und viel Körper hat.« Da spricht der Experte.

Florian Loibl ist aber nicht nur Genießer, er ist auch begeisterter Chemiker. Deshalb wollte er bald die guten Tropfen, die ihm so schmackhaft über die Zunge gingen, auf ihre Inhalte prüfen. Insbesondere das »französische Paradoxon«, über das gebildete Vinologen und rotnasige Säufer seit acht Jahren heftig räsonieren, ließ Florian keine Ruhe.

Ein Professor des französischen »Instituts für Gesundheit und medizinische Forschung« (INSERM) hatte herausgefunden, daß Franzo-



FOTO: MARKUS DLOUHY/AGENTUR ANNE HAMANN

hofen

sen trotz eines erhöhten Rotweinkonsums seltener an koronaren Herzerkrankungen leiden als die übrige Weltbevölkerung.

Florian Loibl schlug seinem Lehrer am Schyren-Gymnasium in Pfaffenhofen die Suche nach den gesundheitsfördernden Stoffen als Facharbeitsthema vor und fand »volle Unterstützung«. Nach gut 500 Arbeitsstunden im Labor und 102 für die Wissenschaft gekillten Rotweinflaschen deutscher Provenienz sagt Florian Loibl stolz: »Wenn man die Ergebnisse meiner Untersuchung betrachtet, ist das ›Französische Paradoxon‹ nicht mehr paradox.« Wein enthält Stoffe, die das Immunsystem stärken und krebsverhütende Enzyme mobilisieren. Im Rotwein sind diese Stoffe in zehnfach höherer Konzentration zu finden als im Weißwein.

Mit seiner umfangreichen Studie beeindruckte der Abiturient nicht nur die Lehrer, er schaffte es auch bis in die Endausscheidung des diesjährigen Bundeswettbewerbs »Jugend forscht«.

Für den passionierten Chemiker war schon zu Beginn seiner Untersuchungen klar: Die Polyphenole sind es, die den Wein zum gesundheitsfördernden Trunk machen. Diese organischen Verbindungen, zu denen auch die Gerb- und Farbstoffe gehören, schützen durch ihre fungizide Wirkung die Pflanze vor Pilzen. Besonders eine Polyphenolverbindung, das Resveratrol, hat für den Menschen segensreiche Eigenschaften: Es »bindet freie Radikale« und schützt damit vor Krebs. Außerdem mindert es die Thromboseneigung, senkt das »böse« LDL-Cholesterin, erweitert und entspannt die Gefäße.

Bislang wußte allerdings niemand, wie viele von diesen gesundheitsfördernden Stoffen im deutschen Wein dümpeln. Florian Loibls Quantifizierung von Resveratrol im heimischen Rebensaft ist die erste Untersuchung dieser Art. Das Ergebnis: Rotweine haben deutlich höhere Resveratrol-Anteile als Weißweine, weil Polyphenole in der Haut der Traube sitzen. Bei der Maischegärung des Rotweins werden die Beeren mit Haut vergoren. Beim Weißwein aber wird nur der Most verwendet.

Dennoch gibt es auch bei den Rotweinen Unterschiede. Im Spätburgunder fand Florian Loibl die höchsten Milligrammwerte Resveratrol pro Liter.

Der junge Chemiker entdeckte auch: »Je besser die Qualität eines Weins, desto höher die Anteile an Resveratrol.« Ein einfacher Qualitäts-Wein lag deutlich hinter dem Kabinett-Tropfen und abgeschlagen gegenüber der Spätlese. Eine weitere Überraschung bei Loibls Untersuchung: »Ökologisch angebaute Weine haben mehr gesundheitsfördernde Stoffe als traditionell angebaute.«

Den Vorsitzenden des Regional-Verbandes Deutscher Prädikats- und Qualitätsweingüter in Rheinhessen, Heinz von Opel, hat die Studie des bayerischen Abiturienten so beeindruckt, daß er Florian Loibl spontan zu Ferien auf sein Weingut in Nackenheim einlud. Der 19jährige will der Einladung folgen. Doch zum Winzer tauge er nicht: »Dafür bin ich in der falschen Ecke Deutschlands groß geworden.«

GERD ELENDT

Gut gelesen ist halb gekocht

Von Fast food bis zur italienischen Spitzenküche – Neues auf dem Buchmarkt

Frisch von der Rolle

Was die Japaner seit Jahrhunderten zwischen den Stäbchen mögen, schmeckt zunehmend auch den Deutschen. Doch wie zubereiten?

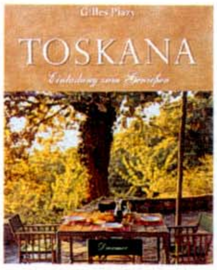


»Sushi«, Okamoto/Buck, 72 Seiten. 49,90 Mark, Falken Verlag, Niedernhausen

Darüber und über die Geschichte von Sushi gibt das Buch Aufklärung – schön bebildert, daß bereits beim Anschauen der Appetit kaum noch zu zügeln ist.

Reisen und genießen

Florenz, Siena oder Pisa – in wunderschönen Fotos werden dem Leser die Toskana und



»Toskana«, Gilles Plazy, 144 Seiten. 49,90 Mark, Droemer Verlag, München

ihre Menschen nahegebracht. Und natürlich die Weine und das Essen, wofür es nicht nur Tips zum Einkehren, sondern auch kleine typische Rezepte gibt. Außerdem werden Adressen für den kulinarischen Einkauf verraten.

Aller Anfang ist nicht schwer

Ein Buch, das sicherlich besonders junge Leute anspricht, die zu Hause immer einen großen Bogen um die Küche gemacht haben.

Hier erfahren sie, was als »Basic« zu den Kochutensi-



»Basic cooking«, Dickhaut/Sälzer, 168 Seiten. 29,90 Mark, Gräfe und Unzer Verlag, München

lien gehört oder als Vorrat stets vorhanden sein sollte. Und dann geht's ans Kochen – ganz »basic«.



Hamburger und Hotdogs

Einfacher geht es nicht. In Farbfotos wird schrittweise vorgeführt, wie man Steaks, Muffins, Tortillas und andere Renner der amerikanischen Küche zustande bringt. Ein hilfreiches Buch der bisher dreibändigen Reihe »Die kleine Schule«.



»American Food – Die kleine Schule«, Paperback, 240 Seiten. 19,80 Mark, Verlag Zabert Sandmann, München

Die Kunst am Herd

Katalanische Küchenträume heißt der Untertitel dieses Bu-



»Salvador Dalí«, Georg A. Weth, 160 Seiten. 68 Mark, Mary Hahn Verlag/Herbig, München

ches, das herrliche Werke Salvador Dalís rund ums Thema Essen zeigt. Die katalanischen Lieblingsrezepte des Künstlers, der als kleiner Junge mal Koch werden wollte, sind in diesem Buch zu finden.

Mamma mia – wie zu Hause

Wer große Food-Fotografie erwartet, wird mit diesem Buch nicht bedient. Hier geht's um traditionelle Rezepte, die im Stil eines Familienkochbuchs serviert werden – höchstens mal mit einer kleinen Zeichnung dekoriert. Für die Quali-



»Neue Rezepte aus der klassischen italienischen Küche«, Marcella Hazan, 432 Seiten. 59 Mark, Collection Rolf Heyne, München

tät spricht die Autorin: Marcella Hazan hat 25 Jahre an italienischen Kochschulen gelehrt.

Von Designern und Chemikern

Interessant und amüsant liest sich dieses kleine Taschenbuch des Lebensmitteltech-



»Was macht die Tiefkühlpizza knusprig?«, Thomas Birus, 224 Seiten. 18,90 Mark, Fischer Taschenbuchverlag, Frankfurt

nologen Thomas Birus. Leicht verständlich klärt er den Verbraucher über Tricks und Augenwischereien in der Lebensmittelbranche auf, ohne den Appetit ganz zu verderben.

ELFRIEDE ROTH



Tauschte den Nadelstreifenanzug der Wall-Street-Broker mit dem Outfit der Viehzüchter: Vernon Jackson

Die Wilden aus dem Westen

Weil es gut schmeckt, wenig Kalorien hat und frei von Zusätzen ist, liegt Büffelfleisch in der Gunst der Amerikaner weit vorn. Zunehmend kommen aber auch die Europäer auf den Geschmack saftiger Steaks vom Wildrind

Aus John-Wayne-Filmen kennt man ihn. Oder aus der Western-Abteilung im Erlebnis-Zoo. Eine wichtige Rolle spielt der Büffel jetzt als Fleischlieferant für Feinschmecker in den Vereinigten Staaten.

Büffel ist so amerikanisch wie Apple pie. Touristen kamen in den letzten Jahren mehr und mehr auf den Geschmack und verspeisten in »Western Style«-Restaurants saftige Büffel-Burger. »Auch in vielen Luxusrestaurants ist Büffel der neue Trend«, sagt Vernon Jackson, Chef der Frontier Buffalo Company in Manhattan, einer von sechs Firmen, die das Wildrindfleisch in den Staaten vertreiben.

Überzeugt hat vor allem die Qualität des Fleisches mit der süßfruchtigen Note. »Es erinnert an außergewöhnlich aromatisches Rind«, urteilt die US-Gourmet-Zeitschrift »Saveur«. Der intensive Geschmack ist das Ergebnis artgerechter Haltung ohne Industriefutter. »Wir lassen die Tiere einfach in Ruhe«, sagt Jackson. »Wir sorgen nur für frisches Wasser und gutes Gras.«

Büffelfleisch hat wenig Cholesterin, und mit drei Gramm Fett pro 100 Gramm ist es sogar nur halb so fett wie Hühnchen. Es hat knapp halb soviel Kalorien (120 auf 100 Gramm) wie Rind, dafür 30 Prozent mehr Protein und 69 Prozent mehr Eisen, was dem Fleisch eine dunklere Farbe verleiht. Serviert wird es am besten medium, weil es so die meiste Würze hat. Wegen des hohen Eiweißgehalts und der faserigen Struktur braucht es nur die Hälfte der Zeit, die ein Stück Rind in der Pfanne brutzeln muß.

Ted Turner hat das Büffel-Geschäft schon vor Jahren entdeckt. Der Medienmogul besitzt Herden in Montana und New Mexico, insgesamt 16 000 der bis zu einer Ton- →

FOTO: TOBIAS EVERKE



Einem hohen Eisenanteil verdankt das Büffelfleisch seine dunkle Farbe

Jackson: »Daß das Fleisch der Tiere so gut schmeckt, sichert ihrer Art nun die Existenz«

ne schweren Tiere. Wenn einer wie Turner auf Büffel setzt, lohnt es bestimmt, dachte sich Jackson vor fünf Jahren, als er noch Wall-Street-Broker war. Er fuhr nach Kanada und kaufte zwei Büffel. Heute, mit 41 und einer Mähne wie Buffalo Bill, hat der Ex-Banker seine eigene Farm mit 400 Bisons, wie die Tiere richtig heißen, die verwandt sind mit den Wasserbüffeln in Asien oder den Kaffernbüffeln in Afrika.

Für die Indianer war der Büffel »Gottes Geschenk an die Menschheit«. Aus seinem Fell haben sie Kleidung, aus den Knochen Waffen und aus den Hörnern Trinkbecher gemacht. Sein Fleisch war ihr Hauptnahrungsmittel. Zu Beginn des Jahrhunderts beinahe ausgerottet, gibt es heute wieder etwa 250 000 Büffel in Nordamerika. Und jedes Jahr wächst ihre Zahl um 20 Prozent. »Daß das Fleisch der Tiere so gut schmeckt, sichert ihrer Art nun die Existenz«, sagt Jackson.

Und die von Jackson: 10 000 Kilo Fleisch liefert er monatlich an Restaurants an der amerikanischen Ostküste, fast 90 Lokale allein in New York. In Robert De Niros »Tribeca Grill« finden seine »Hanger Steaks« trotz des saftigen Preises von 28 Dollar reißenden Absatz.

Nach Europa werden monatlich rund 10 000 Kilo Büffelfleisch exportiert. Auch in Deutschland kommt man langsam auf den Geschmack des Wilden Westens. Die Feinschmeckerei Gareis* in Barbing hat sich seit zwei Jahren neben anderen Delikatessen auf Büffel spezialisiert. Rund eine Tonne Fleisch pro Jahr verkaufen die Bayern in Deutschland, Österreich und der Schweiz vom Wildrind. Zwar ist es zur Zeit fast dreimal so teuer wie normales Rindfleisch, doch »außer seiner Naturbelassenheit und dem guten Geschmack«, meint Fritz Gareis, hat Büffelfleisch noch einen ganz großen Vorteil: »Auch wer nicht viel Ahnung vom Kochen hat und das Fleisch einfach ganz durchbrät, kann es damit nicht verderben.«

BIANCA LANG

*** Feinschmeckerei Gareis,**
Unterheising 17 A in
93092 Barbing
Telefon: 0 94 01/91 19 02
Fax: 0 94 01/91 19 06
Internet:
http//www.gareis.de.

Bisonfleisch-Metzgerei Fischer,
Hauptstr. 5 in
91452 Wilhermsdorf
Telefon: 0 91 02/99 78 88
Fax: 0 91 02/6 49 33 80
Internet:
http//www.bisonfleisch.de

NÄCHSTE WOCHE

Plus Männer: Sonnenbrillen – von cool bis schräg

FOTO: BERNHARD PRINZ



Designerbrillen Die neuesten Modelle für jeden Typ

Calvin Klein Amerikas Antwort auf Armani und Jil Sander

Burberry Die englische Traditionsfirma bekommt ein Image fürs 21. Jahrhundert

Mode-News Die Hose der Zukunft • Neues Gepäck für Beruf und Freizeit